



食生活だより 19

市食生活改善推進員から

稲の穂も実り、あちらこちらで運動会の声も聞こえてくる。このころですが、いかがお過ごしでしょうか。食欲の秋です。食べ過ぎには気を付けましょうね。

今回は、親子で作れるカラフルでかわいいデザートを紹介します。ス

キムミルクでカルシウムも取れますよ。

この時期、栄養価を考えることも大切ですが、できることから子どもにお手伝いをさせると、彩りや盛り付けに興味を持ち、食が進みますよ。

材料（4人分）

- 白玉粉・・・80g
- スキムミルク・・・大さじ2
- 水・・・90cc
- パイナップル(缶詰)・・・適宜
- 黄桃(缶詰)・・・適宜
- その他季節の果物・・・適宜(シロップ)
- 砂糖・・・1/2カップ
- 水・・・200cc

ワンポイント

アドバイス

ゆでて裏ごししたニンジン、ホウレンソウ、カボチャなどを大さじ1杯ぐらい白玉粉に加えて団子にすると、野菜も取れ、彩りもきれいです。

親子で作ろう フルーツ白玉



-作り方-

- ①なべに砂糖と水を入れ煮溶かし、5～6分弱火で煮詰めて冷ます。(シロップ)
- ②ボールに白玉粉を入れ、スキムミルクを水で溶かしたものを少しずつ加えて混ぜ、耳たぶぐらいの硬さに練る。
- ③②を2cm大の大きさに丸め、真ん中を少し押さえて白玉団子を作り、沸騰した湯に落とし浮いてきたら冷水にとって冷ます。
- ④果物は適当な大きさに切り、白玉団子とともに器に入れ、①をかける。

だえん

第66話

巧妙に情報提供を求める
不審電話が増えています

9月に「美濃加茂市の健康課(保健センター)」を名乗る男から、市内小学校の児童宅への不審電話が多かけられました。内容は、「児童の身長や体重などをコンピュータに入力中、クラスがバラバラになっってしまったので、クラスを教えてほしい」などというものでした。本来、健康課(保健センター)では個人的にそのようなデータの収集は行っていない。公の機関を名乗り情報提供を求める悪質な不審電話であり、とても腹立たしく思います。

日ごろから、各学校で不審電話に対する指導を行っていたため、ほとんど情報が漏れることはありませんでしたが、手口が巧妙になっていくのも事実です。具体的には児童の名前、担任の名前を出す。偶然かもしれないませんが、校内の身体測定の日に合わせて電話をしてくる。また、だんだん口調がきつくなり、「家に行く」とか「ご主人が帰ったところにまたかける」など脅迫めいたものもありました。

八百津町では運送業者を装い、「〇年〇組の生徒への宅配物がある

ので電話番号を教えてほしい」という不審電話もありました。このような悪質で巧妙な手口が多くなりましたので、引き続き学校でも指導されることと思います。ご家庭でも話題にしていたら、だれが電話に出ても適切な対応がとれるよう、次の点について具体的にお話いただけるとよいでしょう。

- ①電話などで知らない人から個人情報を知られた場合、「親に代わります」、「学校へ聞いてください」など断り方の具体例を示しましょう。
 - ②不審電話があつた場合には、まず学校や警察など関係機関へ連絡をしましょう。
 - ③自分が不審電話を受けたときは、被害者になりますが、他人の情報を流してしまえば加害者になってしまふということを確認しておきましょう。
- この機会に家族みんなで個人情報の大切さを確認し、人権について考えていきたいものです。

(文責 吉岡)